

Trainingsplan



1. Periode Vorbereitungperiode 1
2. Schwerpunkt IST-Stand Leistungsfähigkeit (Trainingslager Mallorca)
3. Zweck Datenerhebung für anschließende Trainingsinhalte

Tag
 27.12.24 bis 3.1.25

Zeitraum
 tagsüber

Technik / Fitness / Mental

Fitness / Mobility	Achtsamkeit / Meditation		
gemäß Plan	10 Minuten täglich	15 Minuten Technik beim Aufwärmen: - Setuparbeit oberer Thorax (Extension BWS) - Griffroutine - Standbreite + Knieausrichtung 5 Min kurzer Schläger 5 Min mittlerer Schläger 5 Min langer Schläger	10 Minuten Step Drills + Flowschwünge: Achte bitte darauf, immer wieder andere Schläger zu nehmen.

Skill/Anwendung

	Kurzspieltraining gemäß Plan Heinz Peter. Bitte Ergebnisse (inkl. G-O-L-F) an Heinz Peter: Trefferqualität G = Gut O = ok L = Lucky F = F*ck	<u>Putten:</u> • Putttraining gemäß der Planung von Philipp Schwehr	
--	---	--	--

Performance/Spielen

	9-18 Loch spielen im Anschluss Statistiken/Ergebnisse in Bebrassie eintragen		
--	---	--	--